

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCION DE POSGRADO E INVESTIGACION



TITULO

DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE
ACTIVACIÓN FÍSICA PARA EL PERSONAL DE LA FOD

POR

YAJAIRA NAHOMI GONZÁLEZ VILLARREAL

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE CON
ORIENTACIÓN EN GESTION DEPORTIVA

San Nicolás de los Garza, Nuevo León

Junio 2020

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
SUBDIRECCIÓN DE POSGRADO E INVESTIGACION

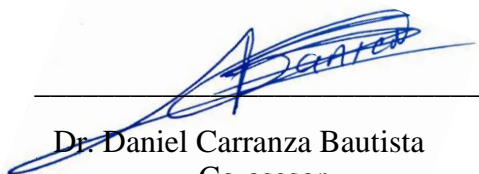
Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Actividad Física y Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas/Tesina titulado/a **“Diseño e implementación de un programa de activación física para el personal de la FOD”** realizado por el Lic. Yajaira Nahomi González Villarreal con matrícula 1550848 sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Actividad Física y Deporte con Orientación en Gestión Deportiva.

COMITÉ DE TITULACIÓN




MC Mireya Medina Villanueva

Asesor Principal



Dr. Daniel Carranza Bautista
Co-asesor


Dra. Rosa Elena Medina Rodríguez
Co-asesor
Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Posgrado e Investigación
de la FOD

San Nicolás de los Garza, N.L., Junio 2020

AGRADECIMIENTOS

A *Dios* en primera instancia por permitirme concluir mi grado de maestría en Actividad Física y Deporte en Gestión Deportiva como una etapa de logro profesionalmente.

A *mis padres* por ser la principal inspiración al concluir mi estudio de posgrado por el apoyo incondicional que tengo de ellos, en cada meta, en cada nuevo objetivo que me propongo están ahí para apoyarme, son mi fortaleza, son mi impulso a continuar con mi preparación académica, el haber concluido la maestría en gestión deportiva.

A *mis hermanos* por su constancia motivación y apoyo de seguirme preparándome y mejorando cada día de mi trayectoria profesional durante la maestría.

A *mi asesora* Maestra Mireya Medina por se mi guía durante mi producto integrador y por su apoyo durante de esta maestría, gracias por su asesoramiento y respuesta en cada una de mis dudas, por sus consejos a terminar este trabajo de producto integrados.

A *mis maestros* que durante estos dos años de maestría fueron guía de aprendizaje y conocimiento profesional estando en cada una de los problemas y sabiduría.

A *mi facultad* por brindarme la oportunidad de iniciar con mis estudios de posgrado y poderlos concluir de la mejor manera.

FICHA DESCRIPTIVA
Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva

Fecha de Graduación: Junio 2020

NOMBRE DEL ALUMNO(A): Yajaira Nahomi González Villarreal

Título del Producto Integrador: “Diseño e implementación de un programa de activación física para el personal de la FOD”

Número de Páginas: 63

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Gestión Deportiva

Resumen del reporte de prácticas profesionales:

El programa de actividad física tiene como propósito brindar un servicio de actividad física para todos los trabajadores de la Facultad de Organización Deportiva y otras dependencias aledañas, de forma saludable para mejorar el estilo de vida y mejorar del rendimiento laboral. Apoyando a todas las personas que retoman o inician su actividad física después de tiempo o nunca haberlo realizado, creando un diseño de un programa con procesos del trabajado realizados como lo es la planeación, difusión del programa para el personal interesado, implementación de las actividades, evaluación del programa, la etapa de los procesos se trabajó en 2 fases durante el periodo de práctica realizada en la misma dependencia. Como resultados se ha obtenido alto nivel de satisfacción por parte de los trabajadores e interés por medio de la evaluación que se realizan al programa. Dentro de las personas que asisten se ha notado beneficios físicos y de ambiente social y laboral al poder aprovechar haciendo uso del servicio brindado por la dependencia.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL: _____



TABLA DE CONTENIDO

I-. RESUMEN	1
II-. INTRODUCCIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
JUSTIFICACIÓN	6
ANTECEDENTES TEÓRICOS Y EMPÍRICOS	10
III-. NIVEL DE APLICACIÓN	27
IV-. PROPÓSITO Y OBJETIVOS	28
OBJETIVO GENERAL	28
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	28
V-. TIEMPO DE REALIZACION	29
VI-. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	31
VII-. RECURSOS	34
VIII-. PRODUCTO	36
IX-. CONCLUSIONES	55
X-. REFERENCIAS	56
ANEXOS	60
ANEXO 1-. FORMATO DE PRE-REGISTRO	60
ANEXO 2-. REGISTRO DE LA PERSONA	61
ANEXO 3-. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	62
RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO	63

I-. RESUMEN

La actividad física tiene como propósito brindar un beneficio para cuidados de salud y el estilo de vida, el problema que se presenta es que en la actualidad es el incremento de la inactividad física o la falta de la actividad física dejando a un lado el cuidado personal y los beneficios que conlleva realizar la práctica de la actividad la OMS nos menciona que al menos el 60% de la población mundial no realiza actividad física.

El propósito del programa de activación física es brindar el servicio de la actividad física para todos los trabajadores de la Facultad de Organización Deportiva y otras dependencias aledañas, de forma saludable para mejorar el estilo de vida y mejorar del rendimiento laboral. Permitiendo a todas las personas que retoman o inician su actividad física después de tiempo o nunca haberlo realizado.

Como desarrollo del programa se planeó la elaboración de las actividades físicas gestionando los recursos necesarios para implementarlo, fomentando la practica regular de la actividad física y mejorar hábitos saludables, el recurso principal que se usa es el recurso humano que permite diseñar el programa e implementándolo con la practica en las clases elaboradas, aplicando los ejercicios de acorde a las necesidades del personal, otro recurso es el de las instalaciones que nos permite realizar la practica con una mayor comodidad por la disposición de espacios en la FOD.

Dentro del producto busca lograr la participación a la activación física proporcionándole al trabajador una alternativa para un cambio de su rutina cotidiana aportando beneficios personales con la disminución de enfermedades o problemas físicos como en el ámbito laboral ayuda a crear una fuerza de trabajo con un ambiente saludable, aumentando la autoestima de los trabajadores mejorando la productividad en los trabajadores, disminuye el ausentismo o faltas al trabajo, disminuye gastos en atenciones de salud.

II-. INTRODUCCIÓN

Los programas de activación física (PAF) laboral tienen beneficios personales y de desarrollo profesional en su área de trabajo, permite el rendimiento laboral y la productividad de las personas, la cual ayuda para mejorar la calidad de vida del trabajador. El PAF laboral promueve la activación física para los y las trabajadores y crear hábitos saludables y mejorando la salud emocional realizando por lo menos 30 min. diarios.

Actualmente la falta de la actividad física o la inactividad física se considera como el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo presentando como un riesgo principal para enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como son: la diabetes, problemas cardiorrespiratorios, algún tipo de cáncer como el de mama o colon.

Algunas de la situación que se presentan dentro del trabajo es la similitud de la palabra activad fisca y activación física la Organización Mundial de la Salud (OMS) las define así:

*Considera **actividad física** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.*

*Define **activación física** como: una variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto calórico no debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte, ejercicios moderados como caminar, bailar, jugar, montar bicicleta o subir escaleras producen beneficios para la salud.*

El diseño e implementación del programa se basa en trabajo de **activación física** buscando que el personal de trabajo realice la cantidad mínima de actividad como son movimientos musculares provocando un mayor gasto energético en sus activaciones, de esta forma permite que se mantengan activos físicamente, que reduzcan riesgo de enfermedades, mantienen el cuerpo sano.

Organizaciones gubernamentales ofrecen programas de activación física con el fin de promoverlo y ayudar a la sociedad como son:

- 1- La CONADE a nivel nacional a creado la estrategia nacional de activación física para poder fomentar la cultura física por medio de las activaciones físicas. Ofrece diversos programas en la cual van dirigidos para toda la población desde el nivel básico los niños hasta los adultos de 65 años y más. (CONADE,2017).
- 2-. INDE a nivel estatal en Nuevo León ofrece la activación física a los pacientes de Centros de Salud sin costos, desde el 2018 ofrece los días domingo activación física en familia organizado los programas con apoyo de secretaria de salud.

El programa de activación física para la salud (PAFpS) se creó con apoyo de dirección de la Facultad de Organización Deportiva a través de la Subdirección de Deportes y Actividad Física como un espacio de actividad física y ejercicio enfocado para mejorar el estilo o la calidad de la salud dirigido a todos los trabajadores y docentes de la facultad.

Surgen las actividades dentro del programa de acondicionamiento físico y baile fitness para el desarrollo de las clases con una duración de 40 a 60 minutos, aplicando 3 días de acondicionamiento físico y dos días de baile fines.

Los días que ofrecen las clases del programa AFpS son de lunes a viernes con dos horarios disponibles para facilidad y comodidad de los trabajadores. Los horarios a los cuales se les invita es en contra turno o saliendo de turno laboral por la tarde de 3:30 pm a 4:30 p.m. y el turno nocturno de 6:30 a 7:30 p.m.

Planteamiento del problema

El programa nace por la necesidad de activar al personal que labora en la FOD a través de la activación física o ejercicio, siguiendo con la visión de la FOD se cumple con el compromiso social hacia el personal brindando un desarrollo integral por medio de la promoción de la salud.

El problema que se presenta es la inactividad física o la falta de actividad física en el personal debido a diferentes circunstancias como son el tiempo de trabajo, tiempos de traslados, tiempo en familia, caemos en una rutina en la que lo último que nos alcanza el tiempo es podernos activar y dejamos aún lado los beneficios de la activación física lo cual nos llevan a lograr tener más eficiente nuestro tiempo y lo más importante cuidar nuestra salud.

Es necesario diseñar e implementar un programa de activación física para brindar un servicio para el desarrollo del personal en la cual la FOD contribuye a satisfacer las necesidades que se requieran en actividad física y mantener una mejora constante del programa, de esta manera estaremos cumpliendo con la política de calidad que ofrece la FOD para el personal docente- administrativo, así como mejorar su rendimiento laboral.

Un programa de activación física es algo más que las simples actividades de todos los días. Hacer ejercicios de calentamiento antes de comenzar y de enfriamiento al terminar. Incluya actividades o ejercicios que fortalecen los músculos al menos 2 veces a la semana. Eligiendo alguna actividad física que sea de intensidad moderada, una forma de identificar que es moderada es cuando realiza la actividad física, puedes hablar.

En este programa de actividad física para la salud se debe realizar con mayor asistencias y frecuencia de los alumnos para cubrir el mínimo de tiempo recomendado por la actividad física para la salud en personas adultas como mínimo 150 minutos a la semana con práctica de actividad física aeróbica y de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. (OMS, 2019).

Es posible identificar dos tipos de actividad física: la estructurada y la no estructurada, en el ámbito escolar, la estructurada se conoce como rutinas de actividad física con una dirección y duración establecida, la no estructurada son actividades lúdicas y recreativas para niños y jóvenes, no se necesita de una conducción o tiempo establecido o fijo.

Los motivos por el cual se necesita realizar actividad física o ejercicio parte de una característica psicológica, biológicos, de personalidad, ambientales entre otros como la salud que es un tema que permite que las personas tengan conciencia para mejorar los hábitos de la calidad de vida saludable y aportando un beneficio para su cuerpo.

Una evaluación de un programa es el proceso de recolectar y analizar datos para poder tomar decisiones acerca de un proyecto o programa, considerando que puede mejorarlo o complementarlo para cubrir necesidades.

Justificación

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, en cambio en el ejercicio se requiere de una estructura y planeación para lograr objetivos de cada persona trabajando las capacidades físicas y el deporte son actividades ya con una estructura organizada con nivel competitivo variando de cada deporte.

La OMS nos menciona que al menos el 60% de la población mundial no realiza actividad física logrando como mínimo un beneficio para la salud, en consecuencia, al gran porcentaje de inactividad existen un aumento de personas sedentarias durante jornadas de trabajo trasportes pasivos (1).

Está comprobado que muchas de las enfermedades que más proliferan en el país podrían solucionarse con hábitos de vida saludable; no solo con una buena dieta o alimentación, sino que hay que acompañarlos con la práctica de la actividad o ejercicio físicos. Con el ejercicio físico se puede evitar o prevenir enfermedades o problemas de salud. (7)

La inactividad física es elevada en todos los países, la OMS nos muestra como en países desarrollados más de la mitad de los adultos tienen una actividad suficiente debido a la urbanización ha creado factores que no motivan o no permiten el hacer actividad física, tales como son (1):

- La superpoblación
- Aumento de la pobreza
- Mala calidad del aire
- Inexistencia de parques, o áreas deportivas y recreativas.
- Gran densidad de trafico

La OMS ha dado a conocer la preocupación del alto índice de sedentarismo en la población la cual es un riesgo a transmitir enfermedades y esto lo deriva a que influye al 6% de muertes en el mundo. Una de las formas para disminuir la inactividad es implementando diversos tipos de programas de activación física para todo tipo de población.

La actividad realizada debe estar en concordancia con nuestras características tanto físicas y capacidades a nuestro alcance como de satisfacción preferenciales, esto permite que puedan realizar la actividad física no de forma obligación si no por cuidado y gusto.

Algo que no se recomienda es que se realice ejercicio que conlleve un sobreesfuerzo para el cual no estamos preparados. El aumento del nivel de la actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea (OMS).

La evaluación del proceso se logró durante un lapso de tiempo, antes al momento de preguntar las personas interesada, valorando las necesidades de los trabajadores y cumplir con el beneficio del cuidado de la salud, durante manteniendo una satisfacción de agrado y cumpliendo con las necesidades de las actividades y después del proceso para ver los resultados cumpliendo con el objetivo y los propósitos, obteniendo un cambio de hábitos saludables

Las evaluaciones de resultado y el impacto determinan si un programa o proyecto logró o no sus resultados u objetivos deseados. Lo ideal sería que se utilicen tanto una evaluación de proceso como de línea de llegada (ya sea de resultado o impacto) en los programas de ciudades seguras para mujeres.

El Programa de actividad física para la salud se define como un trabajo realizado con el consentimiento de promover la actividad física y la salud entre el personal que labora, logrando un ambiente saludable y un mejor desarrollo en su área laboral.

Existen varios tipos de recomendaciones para realizar actividad física, las cuales se busca que se mantengan activos las personas adultas mínimo 150 min a la semana sin importar el género, raza o nivel económico, con el fin de mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, muscular, ósea, la salud mental, entre otros beneficios.

Y dentro de las recomendaciones que se sugieren para la implementación de los programas de la actividad física sean exitosos se encuentran las de García-Guerrero J, et al, 2013 el nos menciona 10 recomendaciones las cuales van de la mano del programa de activación física para la salud dirigidos al personal de la FOD, se muestran a continuación:

1-. *Que un PAF exitoso se complementa de un equipo de múltiples componentes de cuidado para la salud dentro del programa.* Se aportó apoyo de asesoría nutricional para los trabajadores a parte de las rutinas de activación física.

2-. *Se cuenta con el apoyo de directores y/o jefes para poder optimizar el esfuerzo de trabajo.* Por parte de la FOD se cuenta con el apoyo para cumplir con la política de calidad de la dependencia brindarles un servicio de desarrollo.

3-. *Un programa debe de estar abierto para todos los empleados.* Dentro del tiempo que lleva el programa implementándose se encuentra la invitación a todo el personal que labora en la FOD docentes como administrativos, las invitaciones que abierta y ser que hacer la motivación para que no desistan y continúen.

4-. *Parten de un diagnóstico institucional y epidemiológico, y dirigen sus estrategias.* Todo el programa tiene el enfoque de cubrir las necesidades del personal, se cuenta con parámetros de la población que asisten para obtener un beneficio físico saludable.

5-. *Se coordinan con las instancias académicas y gubernamentales, como Secretaria de Salud.* Como dependencia de la UANL el programa extendió la invitación a cierto personal de ciertos departamentos de rectoría e incluso con otras dependencias que asisten al programa.

6-. *Acercamiento a los empleados usando estrategias creativas y con incentivos.* Por medio del PAF hemos juntado personal de diferentes áreas fomentando un compañerismo y fortaleciendo el grupo social o como beneficio involucra lo social, algo atractivo que se involucra es darles la variación a las clases e ir dando temas a las clases para ambientar la clase como accesorios, prendas de vestir, estilo o genero de música.

7-. *Dan seguimiento a políticas que soportan ambientes saludables.* Con en el apoyo que nos brinda la FOD contamos con ambientes y espacios saludables en donde se fomenta el ejercicio, la característica principal de la FOD es el promover y desarrollar actividades que involucre movimiento físico por ser la Facultad de Organización Deportiva con misión de la dependencia, favorece a la educación física, el entrenamiento deportivo, gestión deportiva y la promoción de la salud.

8-. *Enlazan servicios promocionales de salud y seguridad laboral en todos los niveles.* Al principio de la implementación del programa se solicitó a los trabajadores su carta de buena salud, invitándolos a su revisión o cheque medico la cual la FOD cuenta con un área de atención medica deportiva, de esta forma cuidamos la salud de los trabajadores y promovemos la consulta médica para su revisión.

9-. *Extienden la promoción de la salud a la familia de los trabajadores.* En ocasiones cuando se presenta que los acompañe algún familiar a las instalaciones, forman a ser parte del programa como hijos o hijas de los trabajadores. Otro de las formas de poder hacer partícipe a la familia de los trabajadores es haciendo conciencia de los cambios rutinarios que se van generando, iniciando por sus lugares/espacios de trabajo y por consecuencia lo aportan a sus familias.

10-. *Son permanente.* Se busca que el programa se mantenga de forma fija para seguir manteniendo la participación activa y asistencia a los trabajadores el seguir con el PAF contribuimos a la política de calidad de la FOD brindando un desarrollo del personal de calidad satisfaciendo las necesidades de ellos por medio de la mejor del programa.

El personal es el principal activo intangible de la empresa la cual se basa en su productividad y es responsable de desarrollar el trabajo satisfaciendo sus necesidades para un bien común de utilidad (Rodríguez M, 2005).

El poner en practicar la activación física laboral nos sugiere que el seguimiento de un programa de activación física debe ser sistematizado y controlado ya que influye de forma positivamente en la proactividad y satisfacción labora y el beneficio personal de cuidados utilizar la práctica del ejercicio como un instrumento de la mejor de la salud, bienestar o rendimiento. (*Miguel Calvo, J. M. et al*).

La activación física ayuda a eliminar el estrés mental y estimula alegría de vivir (Morgan y Goldsatr, 1985), acelerando la recuperación de la fatiga, aumentando la circulación por los movimientos realizados, ayudando a las posturas básicas del cuerpo dentro de la rutina habitual.

Antecedentes teóricos y empíricos

El concepto de salud es: “El completo estado de bienestar físico, mental y social de u individuo o comunidad y no solamente la usencia de enfermedad”. (OMS).

La salud mental es: un estado de bienestar en el cual el individuo es consiente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”. (OMS, 2012).

La calidad de vida es:” El conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida y al grado de felicidad o satisfacción disfrutado por un individuo, especialmente en relación con la salud y bienestar”. (Fernández J., Fernández M., 2010).

El concepto de promoción de la salud es:” el proceso que permite a la persona incrementar el control sobre su salud”. (OMS)

El promover la salud para todos los habitantes es crucial apoyarse en las medidas pan gubernamentales para poder tomar decisiones y tener entornos o áreas sanas con un progreso hacia el 2030 con un desarrollo sostenible como un beneficio de proteger la salud y la calidad de vida individual mediante prevención de su salud. La OMS adapto la promoción de la salud al contexto salud y trabajo.

El concepto entorno laboral es: un fenómeno complejo y que ni las reformas ni el desempleo pueden alejarnos de la calidad de vida en el trabajo porque, directa o indirectamente son elementos relacionados. (Espinoza M., 2001).

Como definición del concepto del entorno laboral saludable: Un Entorno de Trabajo Saludable, es un lugar donde todos trabajan unidos para alcanzar una visión conjunta de salud y bienestar para los trabajadores y la comunidad. Esto proporciona a todos los miembros de la fuerza de trabajo, condiciones físicas, psicológicas, sociales y organizacionales que protegen y promueven la salud y la seguridad. Esto permite a los jefe y trabajadores tener cada vez mayor control sobre su propia salud, mejorarla y ser más energéticos, positivos y felices. (OMS, 2009).

Un entorno laboral saludable tiene objetivos como indicador de la satisfacción de su ámbito laboral y su vida cotidiana, involucra las condiciones de su trabajo como las condiciones físicas como las contractuales y remuneraciones. Son los centros de trabajo en donde todo el bienestar se dirige a los trabajadores como una relación de personas, una buena organización, cuidando la integración y bienestar familiar, cuidado de la salud emocional estimulando un control de la salud propia y del ambiente laboral. El entorno laboral impacta directamente a la salud de las personas.

Según la OMS son 3 elementos base como entorno laboral saludable:

1. La salud del trabajador se incorpora a la salud física, mental y social
2. Una organización prospera en funcionamiento, siguiendo sus objetivos,
3. Protección de salud y promoción hacia sus trabajadores.

La actividad física tiene efectos de beneficio sobre la mayoría de las enfermedades crónicas como lo son:

- 1.- Cardiovasculares: Problemas en el corazón es la causa más fuerte de muertes en el mundo.
- 2.- Sobrepeso y obesidad: El realizar poco o nada de actividad física ha aumentada el sobre peso de las personas acumulando más grasa en el cuerpo,
- 3.- Diabetes: Enfermedad incrementada en adultos mayores de 40 años, la cual la actividad física ayuda a reducirla.
- 4.-Cáncer: de Colon , de mama entre otros.

Antecedentes internacionales

La participación en diferentes tipos de actividades físicas en los primeros años de la vida es esencial para adquirir una buena disposición, las aptitudes necesarias y las experiencias favorables con vistas a mantener el hábito del ejercicio periódico a lo largo de toda la vida o adoptarlo en una fase posterior de la vida. Además, la participación contribuye a mantener la salud con un beneficio a lo largo de la vida adulta y a propiciar un envejecimiento saludable.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) considera que el lugar en donde se trabaja debe de ser un entorno prioritario para la promoción de la salud. Como bienes apreciados para las personas y países, la salud en el trabajo y su entorno saludable.

La calidad de vida laboral está relacionada con el ambiente de trabajo favorable que protegen y promueven la satisfacción de los empleados mediante recompensas, seguridad y oportunidades de desarrollo personal. (Segurado, A. Y Agullo, E.,2002).

En lugares de trabajo la salud se basa con principios: 1-. Carácter integral, se combinan los factores de la organización, personal, comunitario sobre el bienestar del trabajador teniendo como referencia la Carta de Ottawa (Ottawa, 1986); 2-. Carácter participativo y empoderado, promueve que los trabajadores participen constantemente por medio de programas de salud, seguridad e higienes; 3-. Cooperación multisectorial y multidisciplinaria, se brinda la oportunidad para que puedan participar varias áreas sociales de interés como son gobierno, otras empresas, sindicatos o sector salud; 4-. Justicia social, permite que todos los trabajadores sin importar sexo, cargo o puesto puedan ser parte de participar en programa de salud; 5-. Sostenibilidad, deberá de formar parte de la organización de la empresa para la promoción de la salud.

La relación que se tienen entre el trabajo y estilo de vida contribuye ala salud y la calidad de vida de los trabajadores. El estrés laboral afecta de forma negativa a la salud de los trabajadores conduciendo a hábitos poco saludables, orillando al trabajador a tener hábitos sedentarios.

La misma OMS considera que el impacto negativo de riesgo como el sedentarismo, la alimentación inadecuada, estrés laboral, contaminación ambiental y consumo de sustancias tóxicas como alcohol y tabaco sobre una mala calidad de vida y hábitos inadecuados disminuyen la productividad laboral. Debido al aumento de los malos hábitos o comportamiento sedentario, el aumento de usos de medios de transporte la cual la persona se traslada de forma pasiva y el aumento al uso de las tecnologías estima que el 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para la salud (OMS,2014)

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica (OMS 2014). La salud mundial según la OMS acusa de 3 tendencias a la importancia de la actividad física para la salud:

- Envejecimiento de la población, urbanización.
- Urbanización rápida y no planificada
- Globalización

Un nivel adecuado de actividad física en los adultos recomendada por la OMS ayuda en: reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatía, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por expertos de OMS han establecido aspectos para medir el estado de salud de las personas y sus efectos beneficiosos en la salud y como son:

- Las actividades de la vida diaria, entre ellas las básicas.
- La salud mental, el estado cognitivo y el estado de ánimo.
- La salud física

- La funcionalidad psicosocial
- Los recursos sociales
- Los recursos ambientales
- Los recursos económicos

La "actividad física" no se debe confundir con el "ejercicio". Es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física involucra el ejercicio y otras actividades que benefician son el movimiento corporal como se son los juegos recreativos o sociales, el trabajo o actividades laborales, de formas de transporte activas el cómo se desplaza para ir al trabajo, de las tareas domésticas y de actividades o juegos recreativas.

La activación física debe de trabajarse con relación a las características de la persona y gustos que tengan sin generar un sobre esfuerzo en el cual la persona no está lista contiene beneficios físicos y psicológicos la actividad física como son:

Beneficios de la actividad física y el ejercicio (adaptado del ACSM,2010):

- Cardiorrespiratorios
 - Mejora del consumo máximo de oxígeno por adaptaciones centrales y periféricas. Menor ventilación por minuto a una determinada intensidad su máxima.
 - Menor coste de oxígeno para el miocardio a una determinada intensidad su máxima.
 - Menor frecuencia cardiaca y presión arterial a una determinada intensidad su máxima.
 - Reducción de la presión arterial diastólica o sistólica en reposo.
 - Mayor densidad capilar en el músculo esquelético.
 - Menor adherencia y agregación de las plaquetas.
 - Umbral retardado para el inicio de signos o síntomas de enfermedad (p.ej.: angina de pecho, isquemia o claudicación).

- Metabólicos
 - Menores necesidades de insulina, mayor tolerancia a la glucosa.
 - Mayor presencia de lipoproteínas de colesterol de alta densidad menor presencia de triglicéridos.
 - Menor grasa corporal y menos grasa intra-abdominal.
 - Umbral retardado para la acumulación de lactato en sangre.
 - Mejora de la eficiencia energética: mayor velocidad o potencia desarrollada a una determinada intensidad fisiológica.
- Musculo esqueléticos
 - Mayor fuerza y/o potencia muscular, fruto de adaptaciones de coordinación neuromuscular, morfológicas y hormonales.
 - Mayor resistencia a esfuerzos de implicación neuromuscular en presencia de fatiga.
 - Menor riesgo de caídas y lesiones en personas mayores.
 - Prevención o mitigación de las limitaciones funcionales en personas mayores.

Beneficios psicológicos y de cambio en el estilo de vida

- Psicológicos y cambios en el estilo de vida
 - Menor ansiedad y depresión.
 - Mejora de la función física e independencia en la vida de las personas mayores.
 - Incremento del sentimiento de bienestar.
 - Mayor capacidad de trabajo y de realización de actividades recreativas y deportivas.

Antecedentes Nacionales

En la constitución mexicana está compuesto por los 31 estados con su propio gobierno, sus propias leyes, un territorio definido y su propia población, en el ámbito deportivo está a cargo la Comisión Nacional de la Cultura física y deporte.

En el país se han aplicados varias estrategias, proyectos, programas de la cuya finalidad es promover la activación física, haciendo que las personas se activen durante el día

Por parte del gobierno de México ha creado diversos tipos de programas la cual solo se sostienen por periodos determinados, a continuación, se muestran algunas de las estrategias Nacional de Actividad Física (9)

- Actívate, Vive mejor-.

Se creó desde el 2008 por parte del gobierno federal a través de la campaña Actívate, vive Mejor promoviendo la acción de la activación en el ámbito laboral, con instituciones públicas y privadas, para que todos los trabajadores se involucraran la alguna actividad física, sistemática en su horario laboral.

El objetivo era que todo trabajador tenga acceso diariamente dentro de su horario laboral al programa de activación física, por medio de rutinas breves o recreativas. La finalidad era disminuir el sedentarismo y la obesidad en la población mexicana y dar respuesta al Plan Nacional de Desarrollo.

- Activación física laboral-.

En el 2010 se pone en marcha la activación física laboral tratando de concientizar al sector del país, acerca de los beneficios acumulando mínimo 30 min al día por recomendación de la OMS. Se pretendía activar a toda la población del país y sus 30 min dentro de la hora, dirigido a toda la población trabajadores, trabajadores públicos y/ privado, sin importar el sexo la edad, la religión.

El programa se brinda con una intensidad moderada la cual la maneja como el área de actividad Física.

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte ha creado *una guía de actividad física laboral en el 2011*, la cual tiene como objetivo desarrollar e implementar políticas que fomenten la incorporación masiva de los trabajadores a las actividades físicas, recreativas y deportivas que fortalezcan su desarrollo social y humano, impulsando la integración de la cultura física en el trabajo. Como antecedente en México consta que se ha incrementado la obesidad en el país de un 24% en el 2000 al 30% en el 2006 (encuesta nacional de salud). En el país se estima el 71% de sobrepeso y obesidad en personas de 12 años hasta los 60 años.

Los resultados de la encuesta nacional de salud y nutrición de medio camino en el 2016 han ido en aumento la obesidad en personas de 20 años y más aumentando de 71.2% en el 2012 a 72.5% en el 2016 el aumento se registró de 1.3 por ciento,

En relación con la actividad física los resultados de la encuesta en los adultos no cumplen con la recomendación de la OMS (150 min de actividad física moderada-vigorosa a la semana) disminuyó ligeramente el 16% a 14.4% del 2012 al 2016, siendo mayor en los hombres 15.2% a 13.7% que en las mujeres de 16.7% a 15%. Una de las consecuencias de la disminución de la actividad física es la prevalencia de los adultos pasar 2 horas en promedio al día frente a una pantalla

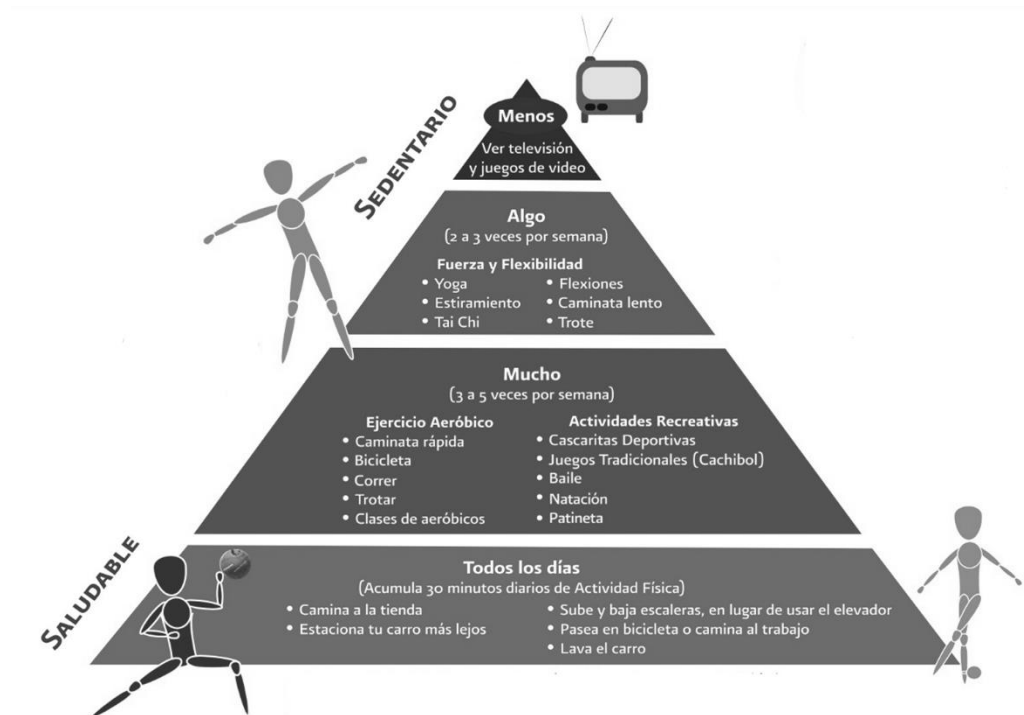
Como propósito de la guía de actividad física busca concientizar al sector laboral de todo el país, de los beneficios de realizar la práctica de la activación física, recreativa y deportiva con 30 min diarios. Establece estrategias para implementar la actividad física en los trabajadores de forma sencilla y acompañada de rutinas diversas de juegos, actividades y ejercicio para desarrollarse en las áreas de trabajo.

Por parte de gobierno federal y la Subdirección General de la Cultura física se creó en el 2010 la estrategia de *Espacios Activos para vivir mejor* cuyo objetivo era impulsar la actividad física y deportiva en los estados y municipios a través de utilizar los espacios públicos, para combatir el sedentarismo y fomentar la integración familiar dirigido por profesores de educación física en consecuencia de la estrategia creó el programa de:

- Activación física en espacios activos-. En el cual se brindaba para vivir mejor la sociedad se realizaban de forma masiva fomentando la integración social

utilizando los espacios públicos adecuados, ayudaban a generar empleos de especialistas en activación física se realizaban por periodos cortos para que fueran eficientes.

Dentro del programa realizaron publicidad de campaña para que la sociedad midiera el nivel de actividad física se encontraba y cual era la indispensable para tener una buena salud y mejor calidad de vida a través de una pirámide:



**Imagen del manual de lineamientos 2010 del programa espacios activos para vivir mejor / activate.gob.mx*

En la cual se desglosa 4 niveles para medir la activación física:

- Nivel 1-. Es la base de la pirámide que hace referencia a la importancia de la actividad física moderada realizada todos los días con un mínimo de 30 minutos para lograr un bienestar físico y salud.
- Nivel 2-. Realizas actividad física con frecuencia por lo menos 3 veces a la semana considerándose mucho y realizas actividades aeróbicas y recreativas.

- Nivel 3-. Realizas actividad física de 2 a 3 veces a la semana considerándose como algo esporádico o de vez en cuando y se busca realizar actividades de total agrado por lo general de fuerza y flexibilidad.
- Nivel 4-. Se considera sedentarismo por que no realizas la actividad física en largos tiempo y realizas actividades más estáticas como el uso del televisor por largos tiempos video juegos.

Otro programa de salud que ha tenido México es de acción específico fue el de *Prevención y control de la obesidad y riesgo cardiovascular en el 2013-2018* en la cual se rige por la constitución política de los Estados Unidos y menciona la constitución política en el capítulo 4 “que toda persona tiene derecho a la protección de la salud...” y dentro de la Ley general de la salud el artículo 159 menciona “El ejercicio de la acción de prevención y control de las enfermedades no transmisibles comprende una o más medidas...”. consideran el ejercicio con una variedad de actividades planificadas, estructurada, repetitiva para el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

En el 2017 se creó la estrategia de “*Muévete*”, por parte de Comisión Nacional de Cultura Física de México el 3 de marzo, busca impulsar la actividad física con la comunidad en espacios grandes y públicos para fomentar la integración social, considerando 4 áreas de la estrategia:

- Muévete Laboral-.

Su propósito era promover la actividad física en los trabajadores de administración u oficina para poder crear hábitos saludables, mejorando su rendimiento laboral y de salud.

- Muévete, Población Abierta "Tú zona Muévete" -.

Consistió en 2 programas en el que movilizaban o movían a la gente de forma masiva, con grupos muy grandes de trabajo:

- Tu zona muévete

Buscaba impulsar todo lo que se pudiera aprovechar en espacios públicos para el uso de actividades físicas y recreativas de forma cotidiana, para fomentar la integración familiar.

- Activación Física masiva-

Es el aprovechamiento a través del uso de espacios públicos muy transitados o con mucha gente para promoción de la actividad física, realizando eventos masivos.

- Red Nacional de Comunidades en Movimiento-

Fomenta la práctica de actividad física de forma masiva en las comunidades o zonas del municipio, y aportando a mejorar de forma integral la calidad de vida de las personas

- Muévete escolar

Estaba enfocado a generar los niños de nivel básico (primaria, secundaria) y nivel medio superior, practicas estilos de vida saludable, por medio de rutinas de activación como parte del horario clase, antes de pasar a los salones los hacen de forma masiva.

Por recomendación de la *comisión Nacional de Cultura Física y Deporte en el 2018* nos dice que debemos hacer activación física por lo menos 30 minutos al día para una mejora de salud emocional y el estado de bienestar emocional realizando movimientos progresivos motrices, motores y cardiovasculares se genera una quema de calorías al día y mejora los rangos de movilidad.

En el 2019 implemento cuatro programas de activación: Baseball 5, Kids Athletics, Basquetbol 3x3 y Tochito NFL, mencionan que se implementan en las 3 modalidades que manejan: Escolar, Laboral y tu zona. El programa de Tochito NFL ha logrado buenos resultados la cual está programado que se implementa torneo al sector Laboral.

Antecedentes estatales

El estado de Nuevo León este compuesto por 51 municipios en todo su espacio de territorio.

La secretaria de salud junto con el instituto estatal del deporte han realizado programa de activación física. La activación beneficia a todos, pero en especial a personas con alguna enfermedad crónico-degenerativa, o enfermedades no transmisibles, el sobrepeso y la obesidad.

Se ha comprobado que con la tecnología moderna ha reducido las exigencias físicas de actividades cotidianas como, limpiar la casa, lavar ropa o desplazarse a su lugar de trabajo, la cual la gente dispone de mas tiempo para otras cosas disminuyendo la actividad física o la falta de movimiento la cual se vuelven más sedentarias las personas.

El ejercicio es la base para un bienestar mental y físico en cual nos permite cambiar hábitos para estar en forma, nos menciona que la mejor defensa contra el desarrollo de las enfermedades es poner a trabajar los músculos, articulaciones, huesos, órganos mediante programa de ejercicio. (Harvy,2001).

En el 2015 crearon un programa de AF como complemento de algún tratamiento médico la cual la ofrecían en los centros de salud, actividades como: Clases de baile, aerobics, yoga, gimnasia cerebral. Con beneficios saludables como es:

- Obtener peso y talla saludable
- Mejorar el estado mental
- Prevención de caídas y lesiones
- Reducción del índice de masa corporal

La preparación de un programa de activación física es destinada y cubriendo necesidades de las personas considerando el estilo de vida que tiene y hábitos.

Antecedentes locales

Trabajo de áreas municipales

En el 2010 se creó por parte de CONADE se creó estrategias generando que en todo el país realizaran la activación física, manteniendo una red nacional de delegaciones y municipios. El objetivo de esta estrategia es mejorar la calidad de vida de la población por medio de manifestación de la actividad física y deportiva, ayudando a combatir el sedentarismo, la obesidad y adicciones con el aprovechamiento de las instalaciones municipales generando un uso adecuado del tiempo libre fomentando una convivencia social. Los componentes de la estrategia era que a través del municipio se trabajara la activación física en ferias, manteniendo espacios libres activos, centros deportivos, promoción y difusión de la activación y creando eventos masivos.

Trabajos realizados similares en dependencias de la UANL

Por parte de la Facultad de Organización Deportiva se desarrolló un programa universitarios activos y saludables, en el cual proponían a los universitarios a mantenerse activas para estar saludables con propósito de fomentar la práctica de la actividad física a toda la UANL, tuvo la iniciativa por parte de la visión 2020 y un plan de desarrollo sustentable.

Permitía que todas las personas pudieran realizar AF independiente si fueran inactivas o activas en su estilo de vida, incluían ejercicios para realizar en lugares de trabajo como instalaciones de la UANL o casa cuidando que no te encuentres en riesgo.

Como beneficios por realizar actividad física se obtenían:

- Psicológicos-. Reduciendo el estrés, mejorando rendimiento
- Físicos-. Incrementa condición física, reduce el sobrepeso
- Sociales-. Relación con amigos integración con la comunidad, practica de valores.

Otra situación en la UANL fue por parte de la Facultad de Nutrición crearon un programa de educación en nutrición y actividad física (PROENAF) en el que estaba dirigido a todo su personal y consistirá en fomentar un estilo de vida saludable con evaluaciones nutricionales actividades para disminuir el sedentarismo.

En su programa incluía evaluación nutricional y valoraciones médicas. Y sus beneficios eran Evaluación nutricional

- Valoración médica
- Intervención personalizada y gratuita
- Clases de bailo terapia
- Intervención dentro del horario laboral (que evita gastos extra de traslado

Contaban con clases de Bailo terapia con ejercicios para trabajar todo el cuerpo es una actividad física divertida y haciendo ejercicio, con beneficios psicológicos, sociales y físicos. Ayudando a la capacidad pulmonar y cardiovascular. Y como alternativa de las clases que ofrecían en disposición bicicletas como alternativa al que no le gustara la bailo terapia poder activarse.

Los objetivos de la AF y los resultado pata los trabajadores es lograr formar parte del programa permitiendo una mejora en su vida profesional adaptada a sus posibilidades

Impacto del ejercicio en el medio laboral

El impacto favorece incrementando los niveles de actividad física se podría reducir significativamente el coste para la sociedad, existen relación entre el entorno y la actividad física (Humpel et al., 2002). Por lo cual es necesario modificar la infraestructura o formas de realizar las rutinas cotidianas. Los trabajadores pasan varias horas en un lugar o ambiente y es fácil de poder controlar y apoyar la realización de la actividad física.

Los lugares de trabajo son potenciales para poder activar a los trabajadores en las instalaciones o desde su área de trabajo otra iniciativa es el motivar los traslados del trabajo sean activos como caminando o en bici (Mutrie, 2002). Existen autores como *Amelvoort* que mencionan *“es claro que los programas de actividad física para la promoción de la salud en las empresas se deben de planificar sobre la base de las actividades deportivas, recreativas y formativas fomentando el espíritu de amistad y compañerismo”*. Resultados de estudios señalan que las personas sedentarias se incapacitan con mayor frecuencia y con mayor duración, significativamente con relación a personas activas, debido a que puede surgir recuperaciones más rápidas en las personas activas. (Van Amelvoort,2006).

El programa que se recomienda de actividad física y ejercicio es con la intensidad moderada, que sea variado, recreativo y no para competencia solo como herramienta de bienestar laboral y de salud practica para todas las empresas. (Pratt et al.,2004).

La participación en un programa de activación física le proporciona al trabajador una alternativa para el cambio de la rutina y liberar un poco la presión laboral debido a que la activación física reduce el estrés y riesgos de presentar trastornos psicológicos como ansiedad y depresión, los cuales se reconocen como padecimientos agudos y crónicos en poblaciones laboralmente activas (Bell et al.,1992).

Centrándose en el ámbito laboral el incluir un programa de activación física o una estructura de ejercicios favorece a la empresa en el plan de Empresa socialmente responsable apoyando la necesidad de sus trabajadores como una estrategia de beneficio y mejora de calidad de vida. El apoyo de este tipo de programa permite a la empresa un menor nivel de ausencias y conseguir una mayor productividad.

Dentro de los beneficios del personal trabajador son el aumento en el nivel de la calidad de salud y disminución de la probabilidad de las enfermedades crónicas , con la finalidad de poder incrementar la actividad física de los trabajadores , mejorando las capacidades física, sistemas del cuerpo como son el respiratorio , el inmunológico, el sistema sanguíneo regulando la presión, el fortalecimiento de los músculos, el fortalecimiento de los huesos como beneficios psicológicos.

Como beneficio de la empresa, permite que se establezca un mejor ambiente laboral, y se relaciona con la imagen de la empresa interna como externa el brindar un apoyo a sus trabajadores a incrementar el rendimiento laboral haciendo de mayor eficiencia el horario laboral, y de forma indirecta se reduce el absentismo por cuestión de salud. Estudios de rendimiento económico y promoción de la salud de la OMS, nos muestra que hay una reducción de absentismo laboral de un 25-30% durante periodo de 3 años en empresas que tengan programas de salud en su lugar de trabajo. Reduce en Ausencias por enfermedad, en costos de asistencias sanitarias, indemnización por accidentes de trabajo.

CARACTERIZACIÓN

Las Facultad de Organización Deportiva se encuentra ubicada en Cd. Universitaria, s-n en San Nicolas de los Garza, N.L, se fundó en septiembre de 1974 a cargo del Ing. Cayetano Garza Garza fue aprobado por el consejo Universitario y dio inicio como Escuela de licenciatura en Organización Deportiva, inicia su primer semestre con la cantidad de 11 maestros y con 104 alumnos, en diciembre de 1983 de ser Escuela paso a ser Facultad y la carrera se mantuvo en Licenciado en Organización Deportiva se creó con propósito para formar a profesionistas en organización deportiva con herramientas en salud y entrenamiento deportivos tiempo después en marzo de 1991 se creó la Maestría en Ciencia del ejercicio. En el mes de junio del 1999 se cambia el nombre de la licenciatura a Licenciado de Ciencia del Ejercicio

La dependencia ofrece servicios educativos en el ámbito de la actividad física–deportiva y ciencias aplicada, teniendo como objetivo que los servicios de gestión, las instalaciones, los programas educativos y el desarrollo del personal docente-administrativo sean de calidad; la dependencia está comprometida a satisfacer las necesidades o requerimientos de la sociedad con eficacia y eficiencia mediante la mejora continua.

Actualmente surge un cambio en la licenciatura con los alumnos de nuevo ingreso a Licenciado de la Actividad física y Deporte y cuenta con un total 280 trabajadores distribuidos en 112 personas en el área administrativo y 168 en el área de docencia la cual se les ofrece el servicio de activación física. La dependencia cuenta con infraestructura necesaria para desarrollar este tipo de actividad como beneficio de su personal.

III-. NIVEL DE APLICACIÓN

En primera instancia se planteó la idea de poder brindar un beneficio para la salud de los trabajadores de la FOD y se diseñó el *Programa de activación física para la salud* y así mismo que se creó fue puesto en práctica para el desarrollo y gestión del programa trabajando con las actividades y ejercicios acorde a las necesidades del personal.

El programa tendrá aplicación principalmente a los trabajadores administrativos y docentes de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, extendiendo la invitación al momento a personal interesado de otras instituciones aledañas del Campus Ciudad Universitaria.

Balance y equilibrio en lo laboral y personal con la práctica de activación física para la salud

Propósito del trabajador

- Mejora en hábitos saludable
- Mejora satisfacción en el trabajo
- Mejora calidad de vida
- Disminuye la probabilidad de enfermedades

Propósito de la administración

- Mejora clima laboral
- Mejora la salud de los trabajadores
- Aumenta la productividad
- Incrementa la práctica física en los trabajadores

IV-. PROPÓSITO Y OBJETIVOS

El programa de actividad física tiene como propósito brindar un servicio de actividad física para todos los trabajadores de la Facultad de Organización Deportiva y otras dependencias aledañas, de forma saludable para mejorar el estilo de vida y mejorar del rendimiento laboral. Apoyando a todas las personas que retoman o inician su actividad física después de tiempo o nunca haberlo realizado

Objetivo General

Diseñar un programa de actividad física para la salud dirigido al personal que labora en la Facultad de Organización Deportiva, que les brinde un servicio que mejore el estilo de vida ayudando a la prevención de enfermedades futuras y factores de riesgo de salud (obesidad y sedentarismo) a través de la concientización y la motivación a llevar una vida saludable que refleje beneficios en su persona y en su ámbito laboral.

Objetivos Específicos

- Planear la elaboración del programa de actividad física para la salud.
- Gestionar los recursos necesarios para su implementación.
- Especificar actividades físico-deportivas con mejora de desarrollo físico y mental.
- Promover la participación en el programa a través de las clases.
- Contribuir a una formación psicomotriz adecuada por medio de la promoción de hábitos de vida saludables y la práctica de actividad física regular y sistemática.
- Fomentar la práctica regular y sistemática de actividad física.
- Identificar hábitos saludables de la actividad física y deportiva para su desarrollo personal.
- Establecer mínimo 150 minutos de ejercicio aeróbico por semana, o 30 minutos mínimo durante 5 días a la semana para cumplir el propósito de la activación.

V-. TIEMPO DE REALIZACION

Este programa se trabajó durante 1 año en 2 fases, con el transcurso del tiempo fu adaptando y mejorando para cubrir necesidades de los trabajadores de la FOD:

Fase 1-.Se inicio con la idea de crear un tiempo de activación física para trabajadores de la facultad a principios del periodo se estableció la idea para empezarla a solidar diseñando un programa debido a la respuesta de los trabajadores de la FOD, el programa se fue estructurando a las necesidades del personal y estableciendo pasos a seguir para brindar el servicio de activación con un enfoque de la salud y bienestar físico, ofreciendo la oportunidad de ejercitarse después del tiempo laboral en las instalaciones de la FOD

Fase 2-. Se da continuidad al programa mejorando su contenido agregando el área de asesoría nutricional para el bienestar del trabajador apoyando del departamento de nutrición de la facultad, dentro de este periodo se fue aumentado un poco el nivel de esfuerzo de las capacidades, se agregó el apoyo del formato de valoración para un mejor control del avance de la persona.

En el proyecto se estructuran y se desarrollan clases de 50 a 60 min cada una y son 5 clases a la semana, haciendo una suma de casi 5 horas a la semana de actividad física.

Calendarización

PROGRAMA DE ACTIVACION FISICA PARA EL PERSONAL DE LA FOD

	FASE 1						FASE 2					
	Ene	Feb.	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct.	Nov.	Dic.
Se creo la idea de programa	✓											
Desarrollo programa (en que consiste)	✓											
Creación de formatos de apoyo (pre-registro, registro, valoración, asistencia)	✓											
Desarrollo del propósito general del programa	✓											
Desarrollo del objetivo general y específico		✓										
Publicidad y diseño del programa para invitar al personal que labora en FOD	✓											
Pre-registros y registros del personal interesados		✓					✓					
Creación de plan de trabajo con las actividades a realizar		✓					✓					
Entrevista al personal para saber sus necesidades		✓					✓					
Establecer las capacidades a trabajar		✓										
Diseño de las actividades y ejercicios físicos a realizar en base a las necesidades		✓			✓			✓			✓	
Implementar actividad de con beneficio cardiorrespiratorio, baile fitness			✓									
Asesoramiento de nutrición alimentación para complementar el programa					✓							
Promover el programa para aumentar o mantener asistencia del personal						✓	✓		✓		✓	
Aplicación de encuesta de satisfacción del programa								✓		✓		✓
Analizar resultados para la mejora del programa							✓	✓	✓	✓	✓	✓
Reestructura del programa con ajuste a las necesidades							✓	✓				
Adaptación de las actividades con sus capacidades físicas y cognitivas								✓		✓		
Aplicación de la evaluación física personal (mensual)								✓	✓	✓	✓	
Aplicación de actividades(recreativas) en grupos menores									✓		✓	

VI-. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

En el mes de enero del 2019 se creó el programa y se hizo su presentación a los directivos de la Facultad de Organización Deportiva, para el mes de febrero si inicio con los trabajos del programa de actividad física en las instalaciones de la facultad.

Dando de inicio el registro de personal para saber sus necesidades o saber sus implicaciones, después de ahí realizo unas breves preguntas de antecedentes de salud, condición física, lesiones tiempo en reposo de trabajo, nos dimos cuenta que al inicio del 100% del personal interesado (28 personas) más de su 50% presentaba mas tiempo en reposo que activo , se logró impartir la activación física sin interrupciones durante todo el primer periodo cubriendo los niveles básicos de una activación física en base a nuestra población de trabajadores entran en edad Adulta (18 a 64 años) , recomendación de la OMS es realizar mínimo 150 min a la semana

En el 2do periodo se continuo con el programa de actividad para la salud cambiando un poco la cantidad de la población con un promedio de 15 personas que asisten, se mantuvo en número de clases 5 por semanas y el tiempo.

Dentro del programa contamos con indicadores de evaluación cuantitativos y cualitativos:

- Número de personas que se inscriben en el programa de actividad física para la salud -. De forma cuantitativa nos ayuda a tener un número de registro para distribución de espacio, y un mejor control del grupo.
- Asistencia y continuidad de las personas en el programa-. Ayuda a tener el control y relación de asistencias con ejercicio o de inasistencia y cambios físicos.
- Valoración física de las personas que asisten al programa-. Permite tener números de apoyo de un antes y después de una valoración de peso para motivar a un beneficio personal
- Valoración de los monitores y responsables de las actividades.
- Niveles de logro y progreso mejorando su calidad de vida-. De forma cualitativa es un logro personal en el que observan su avance y analizan que han hecho bien y como se sienten.

Estrategias

- Entrevistar y valorar a los miembros del personal docente.
- Trabajar la condición física con las capacidades que se relaciona con la salud
- Proponer mayor difusión o publicidad del programa para mayor aforo a las clases.
- Aplicar actividades en grupos menores para mejor trabajo en equipo.
- Diseñar un programa de actividad enfocado en lo que les gusta hacer para que sea una motivación.
- Aplicar una encuesta a los trabajadores de la institución para las clases que se les ofrece, sean de su agrado.
- Organizar plática de cuidado de su cuerpo con la alimentación para beneficio de su salud.
- Motivar a un grupo de participantes.
- Generar una red de maestro con una adecuada capacitación que permita una implementación estandarizada del programa, conociendo sus objetivos y alcances.

Actividades

- Creación de la idea del programa con coordinación de la FOD
- Desarrollo del programa, en que consiste, como se lograra, que se va a realizar.
- Crear formatos de apoyo para la estructura del programa como el registro, la inscripción con los datos, lista de asistencia, evaluación física, encuesta de satisfacción.
- Estructura del programa desarrollando el propósito, objetivo, objetivos específicos.
- Solicitar el diseño y los formatos para la publicación y difusión del programa para el personal.
- Establecer fecha para el registro del personal que labora.
- Desarrollo de las actividades físicas mediante las necesidades del personal involucrando las capacidades físicas y cognitivas.
- Diseñar un programa de actividad enfocado en lo que les gusta hacer o en base a sus necesidades para que sea una motivación.

- Implementar actividades de resistencia con beneficio cardiorrespiratoria con baile fitness para una mejora de condición física
- Aplicar la rutina de activación física con regularidad necesaria al interior de la empresa
- Asesoramiento de nutrición /alimenticio para poder trabajar personalmente y ayudar a un cambio de composición corporal
- Proponer mayor difusión o publicidad del programa para mayor aforo a las clases.
- Aplicar una encuesta de satisfacción a los trabajadores de la institución para las clases que se les ofrece, sean de su agrado.
- Análisis de los resultados de la encuesta para una mejora del programa
- Reestructuración del programa para lograr una mejora en base a las necesidades del personal.
- Asesoría y explicación permanente sobre los ejercicios de entrenamiento.
- Aplicación de evaluación física al personal asistente al programa.
- Trabajar la flexibilidad con ejercicios de flexibilidad y elasticidad.
- Aplicar actividades en grupos menores para mejor trabajo en equipo.
- Entrevistar y valorar a los miembros del personal docente.
- Motivar a un grupo de participantes.

VII-. RECURSOS

Humano

- Coordinador del programa
- Diseñador de rutinas
- Instructor de actividades físicas
- Instructor de baile

Materiales

- Bocina con extensión para el equipo de audio
- Música para la motivación externa al realizar ejercicio

Algunos materiales son utilizados por periodos o en ciertos ejercicios como son:

- Botellas de agua 500ml y/o mancuernas 1.3 lb
- Tapete
- Pelota de pilates
- Silla

Instalaciones

La infraestructura e instalaciones utilizadas son brindadas por la Facultad de Organización Deportiva dentro de los espacios adecuados como lo son

- Salones de polivalentes, cumplen con espacio amplio y como para poder desarrollar la actividad física, equipada por equipo de clima que brinda una mayor satisfacción y comodidad de la instalación.
- Espacios abiertos como la explanada, es espacio común al aire libre como alternativa de los salones polivalente.

Instrumentos utilizados para el programa de actividad física para la salud.

El programa de actividad física se utilizan los instrumentos como apoyo de la estructura y control del programa, dichos instrumentos consideramos los formatos y hojas de control de algunos indicadores del programa

Ficha de recolección de datos -. como registro del programa e información de los alumnos, con un control base de antecedentes médicos. Nos ayuda a que analicemos o como sacamos el perfil de los alumnos y sus limitaciones en caso de alguna lesión.

Observación al participante -. es, junto a la entrevista, una de las técnicas fundamentales en la investigación cualitativa y más importante en los estudios etnográficos (Goetz & LeCompte, 1988; Woods, 1987).

Entrevista -. es el dialogo que se estable al inicio que llegaron los alumnos, que nos ayuda a identificar información del alumno.

Asistencia-. Formato de asistencia de las clases, como control del volumen y participación de los alumnos.

Satisfacción del trabajador-. Es el formato el cual esta compuesto por 5 preguntas para poder evaluar la satisfacción por el programa y su continuidad de las claseson de su necesidad, así mismo dando oportunidad para poder conocer alguna necesidad física que requieran.

VIII-. PRODUCTO

Programa de activación física para la salud dirigido al personal de la FOD.

El proceso de creación y diseño del *Programa de actividad física para la salud* (AFpS) se llevó en más de 1 año de trabajo con apoyo de la dirección de la Facultad de Organización Deportiva como un beneficio para realizar activación física enfocado para mejorar el estilo o la calidad de la salud dirigido a todos los trabajadores y docentes de la facultad.

Surgen las actividades dentro del programa de acondicionamiento físico y baile fitness para el desarrollo de las clases, aplicando 3 días de acondicionamiento físico y dos días de baile fines.

Los días que ofrecen las clases del PAFpS son de lunes a viernes con dos horarios disponibles para facilidad y comodidad de los trabajadores. Los horarios a los cuales se les invita es en contra turno o saliendo de turno laboral por la tarde de 3:30 pm a 4:30 p.m. y el turno nocturno de 6:30 a 7:30 p.m.

Este programa de actividad física se evalúa a través de mecanismos de evaluación implementados para el programa trabajado:

- Mecanismo de evaluación del proceso al inicio a través de las entrevistas se generan datos de acorde a las necesidades de los trabajadores para poder dirigir el *Programa de activación física* en base a las necesidades se diseñó el programa
- Mecanismo de evaluación del proceso durante el programa por la mejora continua del programa con la aplicación mensual de la encuesta de satisfacción.
- Mecanismo de evaluación de resultados por medio de la encuesta de satisfacción nos permite recoger datos de acorde a como les ha beneficiado o agradado el programa de activación física.



**PROGRAMA DE
ACTIVACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD
DIRIGIDO AL PERSONAL QUE LABORA EN LA FOD**

Índice

1. Introducción.....	39
2. Propósito.....	41
3. Objetivo.....	42
3.1 General	
3.2 Especifico	
4. Beneficios de la activación física	43
5. Modelo del proceso del programa de activación física	45
6. Proceso del programa de activación física.....	46
6.1 Proceso de difusión e imagen-	
6.2 Proceso de registro e inscripción	
6.3 Proceso de Creación de plan clase de activación	
6.4 Proceso de control del programa	
6.5 Proceso de evaluación	
6.6 Proceso de satisfacción	
7. Implementación.....	50
8. Evaluación y seguimiento.....	52
9. Desarrollo de capacidades del programa.....	53
10. Metodología	54
11. Recomendaciones	54

1. Introducción

EL programa de activación física para la salud (AFpS) se creó por iniciativa de la Dirección de la Facultad de Organización Deportiva como un espacio de actividad física enfocado para mejorar el estilo y la calidad de la salud de los trabajadores administrativos y docentes de la facultad.

El termino activación física tiene como definición: una variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto calórico, ejercicios con nivel bajo, moderados y altos algunos son como caminar, bailar, jugar, montar bicicleta o subir escaleras producen beneficios para la salud este programa se crea con la finalidad de poder ofrecer un beneficio en activación física para los trabajadores de la Facultad de Organización Deportiva, la cual ofrecemos clases don mayo interés o necesidad del beneficiado o personal que tabora

Surgen las actividades dentro del programa de acondicionamiento físico y baile fitness para el desarrollo de las clases, aplicando 3 días de acondicionamiento físico y dos días de baile fines.

Los días que ofrecen las clases del programa AFpS son de lunes a viernes con dos horarios disponibles para facilidad y comodidad de los trabajadores. Los horarios a los cuales se les invita es en contra turno o saliendo de turno laboral por la tarde de 4:00 pm a 5:00 p.m. y el turno nocturno de 6:30 a 7:30 p.m.

1.1 Elaboración y ejecución de un programa de activación física para la salud enfocando mecanismo de evaluación en los programas de actividad física.

1.1.1 Elaboración de mecanismo de evaluación de satisfacción del programa de actividad física

Se desarrolló un mecanismo con 5 preguntas para poder evaluar al programa en relación con la satisfacción de la persona

1.1.2 Elaboración de mecanismo de evaluación del programa de actividad física con áreas de oportunidad

Un apartado del mecanismo de deja para la opinión de la persona y de esta forma poder cubrir un área de oportunidad como mejora del mismo o como sugerencia de necesidad.

1.1.3 Detallar el programa con las fases del trabajo desarrollado.

Dentro del programa se definen las fases de trabajo que se va a realizar con su debido calendario para establecer fechas, tiempos y duraciones de cada fase.

1.2 El programa propone mejorar su estilo de vida activa realizando ejercicio físico, tomando siempre el principio de la individualización.

1.2.1 Desarrollo de sesiones secuenciales.

Las sesiones están programadas para que la persona tenga un progreso en sus ejercicios y en cambios físicos, cada sesión se establece de un grado menor a un grado mayor de trabajo y esfuerzo. De esta manera se pueden lograr los objetivos de mejorar la calidad de vida al tener un progreso.

1.2.2 Actividades a sus necesidades físicas.

Para programar las actividades primero se debe de conocer a las personas y saber cuáles son sus necesidades primordiales o primarias y tener un punto de referencia para la continuidad de sus actividades.

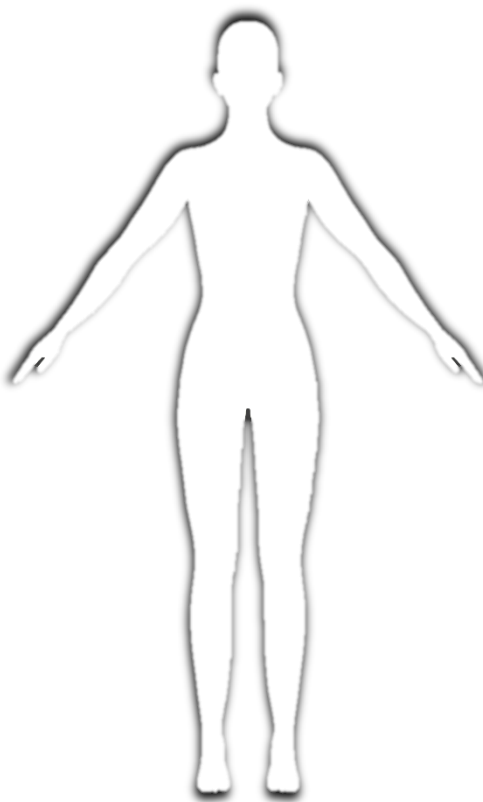
1.2.3 Ambiente cómodo y alegre para poder realizar los ejercicios.

El generar un ambiente cómodo ayuda a las personas a realizar el ejercicio a su nivel de esfuerzo y a su capacidad para realizarlo. Dentro del programa se busca lograr un ambiente como entre el instructor y las personas de la clase, fortaleciendo un ambiente cómodo para cualquier duda o inquietud al realizar el ejercicio.

2. Propósito

El programa de actividad física tiene como propósito brindar un servicio de actividad física a todos los trabajadores de la Facultad de Organización Deportiva para mejorar su estilo de vida y su rendimiento laboral.

Apoyando a todas las personas que retoman o inician su actividad física después de tiempo o nunca realizado.



3. Objetivos

3.1 Objetivo general

- 3.1.1 Diseñar un programa de activación física para la salud para el personal que labora en la Facultad de Organización deportiva, como estrategia de prevención de enfermedades futuras y factores de riesgo de salud (obesidad y sedentarismo), mejorando el estilo y la calidad de vida.

Promover la actividad física para el personal de la UANL mediante el programa de actividad física para la salud, dentro de las instalaciones de la FOD buscando una mejor calidad de vida y estilo de vida saludable previniendo enfermedades futuras y factores de riesgo de salud (obesidad y sedentarismo).

3.1 Objetivos específicos:

- 3.2.1 Fomentar hábitos saludables de la actividad física y deportiva para su desarrollo personal.
- 3.1.2 Desarrollar actividades físico-deportivas con mejora de desarrollo físico y mental.
- 3.1.3 Promover la participación en el programa a través de las clases.
- 3.1.4 El objetivo para los adultos es 150 minutos de ejercicio aeróbico por semana, o 30 minutos por lo menos cinco días a la semana.
- 3.1.5 Contribuir a una formación psicomotriz adecuada por medio de la promoción de hábitos de vida saludables y la práctica de actividad física regular y sistemática.
- 3.1.6 Fomentar la práctica regular y sistemática de actividad física.

4. Beneficios del programa de activación física

4.1 Beneficios físicos (adaptado del ACSM,2010)

4.1.1 Cardiorrespiratorios

- Mejora del consumo máximo de oxígeno por adaptaciones centrales y periféricas. Menor ventilación por minuto a una determinada intensidad su máxima.
- Menor coste de oxígeno para el miocardio a una determinada intensidad su máxima.
- Menor frecuencia cardiaca y presión arterial a una determinada intensidad su máxima.
- Reducción de la presión arterial diastólica o sistólica en reposo.
- Mayor densidad capilar en el músculo esquelético.
- Menor adherencia y agregación de las plaquetas.
- Umbral retardado para el inicio de signos o síntomas de enfermedad (p.ej.: angina de pecho, isquemia o claudicación).

4.1.2 Metabólicos

- Menores necesidades de insulina, mayor tolerancia a la glucosa.
- Mayor presencia de lipoproteínas de colesterol de alta densidad menor presencia de triglicéridos.
- Menor grasa corporal y menos grasa intra-abdominal.
- Umbral retardado para la acumulación de lactato en sangre.
- Mejora de la eficiencia energética: mayor velocidad o potencia desarrollada a una determinada intensidad fisiológica.

4.1.3 Musculo esqueléticos

- Mayor fuerza y/o potencia muscular, fruto de adaptaciones de coordinación neuromuscular, morfológicas y hormonales.
- Mayor resistencia a esfuerzos de implicación neuromuscular en presencia de fatiga.
- Menor riesgo de caídas y lesiones en personas mayores.

- Prevención o mitigación de las limitaciones funcionales en personas mayores.

4.2 Beneficios psicológicos y cambios en el estilo de vida

- Menor ansiedad y depresión.
- Mejora de la función física e independencia en la vida de las personas mayores.
- Incremento del sentimiento de bienestar.
- Mayor capacidad de trabajo y de realización de actividades recreativas y deportivas.



5 Modelo de procesos del programa de activación física

El proceso del modelo se demuestra en diagrama que se realiza para efectuar el programa de activación física para la salud dirigido al personal que labora en FOD. Donde iniciamos con la difusión del programa, un registro e inscripciones del personal interesado, una breve entrevista de sus antecedentes al realizar la actividad, seguimiento y control del programa.

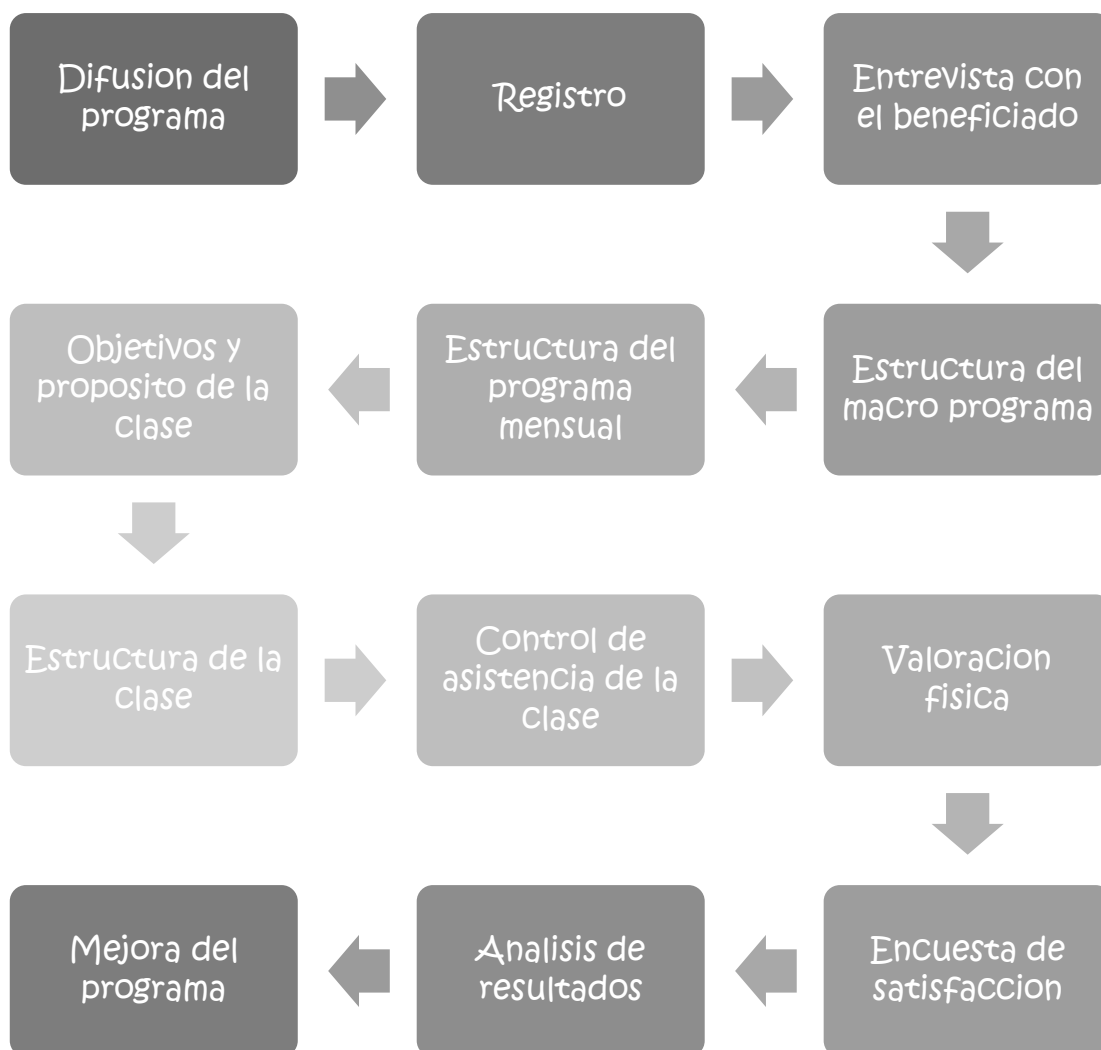


Imagen en base al proceso del programa de activación física para personal que labora en FOD

6 Proceso del programa de activación física

6.1 Proceso de difusión e imagen-

6.1.3 Información general del programa

Se analiza la información necesaria para la realización del programa como son:

- A quien va dirigido, que población
- Como se va a hacer, mediante que herramientas o facilidades
- Quien lo va a realizar, la persona indicada para ejecutar el programa.
- Que se ocupa, son los materiales o herramientas para llevar a cabo el programa

6.1.4 Información de las instalaciones o espacio.

Se requiere saber la información de donde se va a realizar la práctica de la activación física, en que horario y las disponibilidades del espacio,

6.1.5 Análisis de interés en los beneficiados.

Realizar una encuesta previa de interés de la población a la que va dirigida o que esta interesada para realizar la práctica de la activación física, de esta forma se puede ver el resultado.

Al obtener el resultado se puede hacer el análisis de un promedio de la población interesada y áreas de necesidad de acorde a su nivel físico

6.1.6 Solicitud al departamento de diseño para elaborar la imagen el programa con la información adecuada.

Se realiza el diseño para el programa con la información necesaria como son, días, horario y lugar la se solicita al departamento de comunicación y diseño ANEXO 1

6.1.7 Aprobación y revisión del diseño de difusión.

Una vez ya solicitado el diseño se observa y se revisa para la aprobación y dar la información correcta

6.1.8 Impresión del diseño en folleto.

La impresión del folleto o información es para facilitar los medios de comunicación y anuncio del programa.

6.1.9 Entrega de folleto para promocionar el programa en el personal interno.

Se reparte folleto para anunciar a todo el personal que labora en la FOD.

6.1.10 Difusión del diseño de forma digital, por medio de las pantallas

6.2 Proceso de registro

6.2.1 Una vez ya interesado el beneficiado por el programa se registra previamente por la disponibilidad de horario

Se estructura un formato para facilitar el registro al programa la cual deben de incluir datos básicos del interesado ANEXO 1

6.2.3 Llenar el formato de registro con los datos completo para la base de datos. ANEXO 2

6.2.4 Analizar las fichas de registro, por si hay alguna situación especial Revisar detalladamente las fichas llenada para ver e identificar alguna de las personas registradas padecen de alguna enfermedad o padecimiento

6.2.5 Agendar y analizar una entrevista con el beneficiado.

Se agenda o programa un entrevista formal o informal con cada una de las personas para saber sobre su antecedente de salud y ejercicio para determinar el nivel de la persona

6.2.6 Archivar fichas de registro. Control de cada ficha de las personas.

6.3 Proceso de Creación de plan clase de activación

6.3.3 Analizar el nivel y el interés de los beneficiados del programa.

Conocer el interés o la necesidad de las personas para adecuar el nivel de la clase y sea de beneficio sin provocar lesión o complicación al realizarlos.

6.3.4 Estructurar las áreas (temas) de interés de los beneficiados
Se establecen las áreas o capacidades a trabajar con las personas que sean adaptables.

En este programa se trabajan: Adaptación física, coordinación, ritmo, fuerza, flexibilidad, agilidad, resistencia

6.3.5 Establecer fechas del programa

Se establecieron fechas en base a un macrociclo y mesociclos para determinar las sesiones por días

6.3.6 Realizar un macro programa.

6.3.7 Crear las fases de trabajo del programa.

6.3.8 Distribuir y establecer las capacidades a trabajar

Cuando ya se tiene establecido las capacidades a trabajar se pone en práctica para la realización del programa y en proceso de mejora hacia las necesidades del personal.

6.4 Proceso de control del programa

6.4.3 Se toman una base de datos de los registros

6.4.4 Se realiza un formato de asistencia para control de las clases.

El formato se establece para un control de asistencia a las sesiones de trabajo la cual nos permite ver el número de asistentes a la semana, al mes

6.4.5 Se registra asistencia de los beneficiados que vayan a clase.

6.4.6 Formato para control de valoración

6.5 Proceso de valoración física

6.5.3 Cumplir con el formato de evaluación

6.5.4 Establecer fecha (último viernes del mes)

6.5.5 Dar aviso a los beneficiados para que asistan

6.5.6 Preparar materiales para la evaluación Cinta , bascula

6.5.7 Llenar el formato de evaluación en base a los resultados de los beneficiados

6.6 Proceso de satisfacción

6.6.3 Elaborar el formato de encuesta de satisfacción ANEXO 3

6.6.4 Tener en físico las encuestas de satisfacción

Tener al alcance el número de encuestas necesarias impresas para su aplicación

6.6.5 Establecer fecha para la aplicación de la encuesta

1 vez al mes de aplico la encuesta de satisfacción

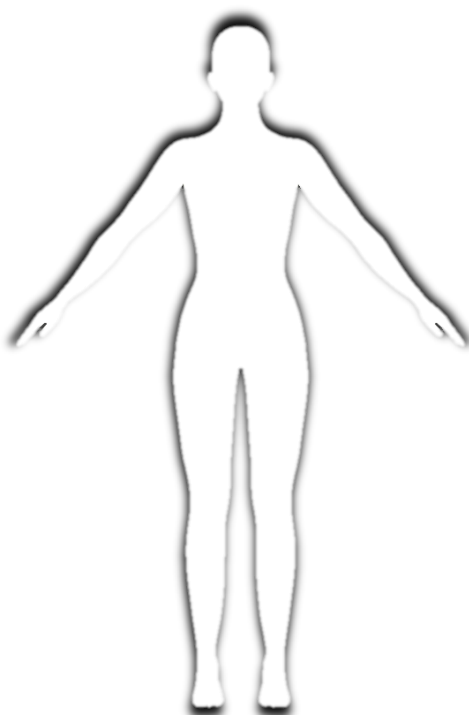
6.6.6 Aplicar la encuesta el último viernes del mes o fecha establecida

6.6.7 Recopilación de datos

Captura la información de la encuesta para un control digital

6.6.8 Análisis de para una mejora del programa

Se analiza los resultados de la encuesta y se consideran las necesidades para el ajuste que se requiera



7 Implementación

- 7.1 Por medio de la Facultad de Organización Deportiva se presenta el Programa de Activación Física

El programa se creó con apoyo de la dirección de la FOD con el objetivo de brindar un beneficio a la salud de sus trabajadores permitiendo el desarrollo de las clases en instalaciones de la misma.

- 7.2 Se genera un plan de trabajo que se busca desarrollar para beneficio de salud y bienestar físico.

Antes de desarrollar el plan de trabajo buscamos cuales son las necesidades de las personas interesadas, cuáles son sus impedimentos o problemas para realizar una activación o rutina de ejercicios físicos.

- 7.3 Contempla la explicación, implementación gradual y evaluación del programa.

Se expone el programa al personal que labora en la FOD, se explica que es un trabajo que se implementó de forma gradual para ir mejorando la parte física y condiciones de cada uno, así mismo la evaluación del programa de manera individual de las personas ayudan a una mejora y adaptación más a sus necesidades.

- 7.4 Se busca la participación del personal que labora en la Facultad de Organización Deportiva.

Se hace un plan de invitación al personal para que se involucren formando parte del programa de la mejor forma visible y fácil que puedan ubicar. En este caso se hace el comunicado a través de herramientas a disposición de todo el personal para un mayor alcance de interesados.

7.5 Se inicia la operación del programa.

- Cada uno de los participantes deben de contar con los materiales y herramientas necesarias para la clase 10 min antes y situarse en el lugar indicado de la clase.
- Comienza con la clase programada para el día indicado.
- Durante la clase el maestro motiva y anima a realizar los ejercicios programados.
- Termina la clase y guarda los materiales y herramientas



8 Evaluación y seguimiento

El programa contempla 3 tipos de evaluación

- 8.1 Evaluación personal: se consideraron datos como peso corporal, estatura, mediciones básicas y gustos favorables del ejercicio
 - El peso corporal se obtiene con apoyo de una báscula Tanita la cual nos arroja datos más específicos de las personas como son el IMC, porcentajes de grasa son datos que nos ayudan a ver un seguimiento para mejorar.
- 8.1.3 La estatura la obtuvimos con apoyo de la herramienta de estadiómetro para poder tener las medidas actualizadas
- 8.1.4 Mediciones básicas corporales se realizan circunferencias de abdomen, brazo y pierna de cada persona, nos ayuda a observar de forma métrica cambios físicos.
- 8.1.5 Los gustos favorables de las personas se hicieron mediante una encuesta donde llenan registro que estilo o gusto tiene de la activación física.
- 8.2 Seguimiento del desarrollo físico se trabaja varias capacidades físicas como son:
 - 8.2.3 Coordinativas: equilibrio, coordinación, orientación, ritmos, adaptación.
 - 8.2.4 Condicionales: resistencia, fuerza, flexibilidad, destreza.
 - 8.2.5 Composición corporal dentro de los ejercicios.
- 8.3 Evaluación del programa: con la contestación de la encuesta de satisfacción
 - 8.3.3 Aplicar la encuesta mensual para la mejora del programa, permitiendo al trabajador que evalúa las clases en base a su experiencia o asistencia a clases
 - 8.3.4 Permite poder ir cubriendo las necesidades adecuadas al personal.

9 Desarrollo de capacidades del programa

Fase	Capacidad	Capacidad principal aplicada	Duración
Fase 1	Coordinativa	Adaptación -Movilidad articular	3 semanas
		Coordinación -De extremidades corporales de forma estática.	3 semanas
		Ritmo -Ejercicios musicalizados	4 semanas
		Lateralidad -Ejercicios con ambos extremos corporales	2 semanas
	Condicionales	Fuerza -Ejercicios básicos de rutina diaria apoyado de la resistencia	3 semanas
		Flexibilidad -De músculos favoreciendo rutina diaria, con movimientos estáticos.	1 semana
		Resistencia -Mejorando la condición cardiorrespiratoria.	2 semanas
Fase 2	Coordinativa	Coordinación -Relacionando ejercicios de fuerza resistencia dinámicos.	4 semanas
		Ritmo -Favoreciendo la creatividad de ejercicios musicalizados	3 semanas
	Condicionales	Fuerza -Trabajando ejercicios de fuerza resistencia	4 semana
		Resistencia -Ejercicios aeróbicos complementados con velocidad	4 semana
		Flexibilidad -ejercicios específicos para flexibilidad y elasticidad muscular.	1 semana
		Velocidad -agilidad -se trabaja con actividades recreativas	2 semana
		Fuerza -Trabajando ejercicios de fuerza resistencia	4 semanas
		Resistencia -Ejercicios aeróbicos complementados con velocidad	4 semanas

10 Metodología del programa

El trabajo del programa está dirigido a personas adultas que laboran en la Facultad de Organización Deportiva, se trabaja con un horario accesible para el personal y de mayor beneficio para ellos.

Se realiza unas preguntas previas a la activación para saber antecedentes e historial clínico (alguna lesión o problema crónico) o bien conocimientos de actividad física, las sesiones son de forma presencial y personal, durante la sesión se genera una adaptación de los ejercicios al ser necesarios.

Durante la periodización son moldeadas de acorde a las necesidades de la comunidad laboral apoyando las habilidades y fortaleciendo las debilidades físicas y se establecen objetivos para lograrlos por medio de las actividades establecidas.

11 Recomendaciones de la activación física para la salud

- Realizarte una valoración médica previa a la activación física.
- Buscar la motivación propia y programar el tiempo de la activación física.
- Establecerte objetivos y logros que se quieran alcanzar de acorde a las actividades.
- Practicar constantemente la actividad física.
- Programa tu tiempo y espacio
- Llevar una alimentación saludable e hidratación como complemento de tu activación.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

1. Reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles como son: hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
2. Mejora la salud ósea y funcional.
3. Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso

IX-. CONCLUSIONES

El trabajo realizado en este periodo se obtuvo respuestas satisfactorias del personal que asiste al *Programa de actividad física para la salud* se ha ejecutado adecuadamente cumpliendo los objetivos establecidos obteniendo un cambio significativo en los hábitos saludables, mejor relación social por medio de la asistencia de los trabajadores. Actualmente el programa se mantuvo con las clases correspondientes para el personal de la FOD.

Se observaron cambios en el personal de los cuales destacan la mejora de la movilidad articular, mejoría en su condición física, para su día a día el caminar o subir escaleras con un poco mayor de facilidad y los cambios físicos como el bajar medidas corporales.

El llevar una vida saludable se requiere de voluntad y tomar decisión en el programa se ha trabajado el fortalecer los hábitos para mejorar su calidad de vida o hacer un cambio en su rutina del día, el que puedan cambiar la actitud de realizar actividad física y cuidar su alimentación, haciendo conciencia de los beneficios que obtienen en su vida personal y desarrollo labora, social y familiar.


X-. REFERENCIAS

- Anderson, B (1995), *estar en forma*. Editorial Integral, Barcelona.
- Barrios Casas, S., & Paravic Klijn, T. (2006). Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 14(1), 136-141.
- Begoña Pérez Eransus, La activación como estrategia de lucha contra la exclusión social, Documentación social, ISSN 0417-8106, N° 134, 2004, págs. 125-142, español. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1074842>
- Bell BC, Blanke DJ (1992). The effects of an employee fitness program on health care costs and utilization. *Health Values* 16: 3-13.
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, Gobierno de México, Estrategia Nacional 3, marzo, 2017.
- De Miguel Calvo, J. M., Gallo, I. S., De las Mozas Majano, O., & López, J. M. H. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 589-604.
- Espinoza M. Calidad de Vida en el Trabajo: Reflexiones en torno a la Inseguridad y el Malestar Social: Temas Laborales N° 18. Santiago. Chile: Ministerio del Trabajo; 2001.
- El deporte, y. (2009). Plan integral para la actividad física.
- García-Guerrero, J., Vázquez-Estrada, M., Hernández-Flores, R., & González-Alanís, F. (2013). Revisión de las recomendaciones para implementar programas de activación física en sitios de trabajo de Nuevo León, México. *Medicina Universitaria*, 15(60), 124-128.
- Garita A, Elmer Motivo de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte, *Revista MH Salud*, Vol. 3, N° 1, Julio, 2006
- González, J.M. y Vaquero, M. (2000). Indicaciones y sugerencias sobre el entrenamiento de fuerza y resistencia en ancianos. *Rev. Int. Med. Cienc. Act. Fís. Deporte*. N° 1


- Grande, F. (1984) Alimentación y nutrición. Colección Temas Claves N°48 Salvat Editores S.A, Barcelona.
- Guerrero Barona E., Blanco Nieto L., Diseño de un programa psicopedagógico.
- Herway, V. (2001). evaluación y prescripción del ejercicio.
- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O. & King, A.C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1094-1105.
- Nikolaus, T. (2006). Effect of physical activities on functional capabilities. *Zeitschrift fur Gerontologie und Geriatrie*. 34, 44-47. <http://dx.doi.org/10.1007/s003910170091> 43.
- OMS (2008). Prevención de las enfermedades no transmisibles en el lugar de trabajo a través del régimen alimentario y la actividad física: informe de la OMS y el Foro Económico Mundial sobre un evento conjunto.
- OMS/OPS. Estrategia de Promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe: Anexo N° 6 - Documento de Trabajo. Ginebra. (Swz): Organización Mundial de la Salud; 2000.
- Organización Mundial de la Salud (2018), Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, Actividad física.
- Organización Mundial de la Salud (2018), Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, Inactividad física: un problema de salud
- Organización Mundial de la Salud (2018), Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud
- Pintanel, M., Parrado, E., Siñol, N., Valero, M. & Capdevilla, L. (2007). Metodología de evaluación formativa de una intervención para promover la actividad física a nivel comunitario. *Revista Psicología del Deporte*, 16, 25-40.
- Pratt M, Jacoby ER, Neiman A (2004). Promoting physical activity in the Americas. *Food Nutr Bull*. 25:183-193.

- Programa Nacional de Cultura Física y Deporte 2014-2018. DOF: 30 abr 2014.
- Programa de Cultura Física y Deporte. SEP México. [Internet] 2015 [citado 6 Mar 2016].
 Disponible en: <https://www.gob.mx/cm/uploads/attachment/file/50170/Diagnostico.pdf>
- Quimbaya, E. P., Gallo, E. C., & Gómez, A. C. V. (2009). Actividad física en empleados de la Universidad de Caldas, Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 14(2), 52-65.
- Ríos, M., torres M., De la Torre C. (2016) Actividad física y adaptación escolar en estudiantes de medicina en un campus de la Universidad Nacional Autónoma de México, mayo, ciudad de México.
- Romo, V. (2002). Los programas de actividad física para las personas mayores de 65 años. Ponencia presentada en el I Congreso Internacional de Actividad Física y Deportiva para Personas Mayores, noviembre, Torremolinos (Málaga).
- Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. 2010. [Internet], México, D.F. Disponible en: http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5154226&fecha=04/08/2010
- Segurado, A. y Agulló, E. (2002) Calidad de vida laboral: hacia un enfoque integrador desde la Psicología Social *Psicothema*, Vol 14 – No.4
- Silva Piñeiro, R., & Mayán Santos, J. M. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(1), 24-32.
- Sotomayor MPR, Sosa BDI, Parra CHA. Diagnóstico del nivel de actividad física y el senderismo en Sangolquí: estudio por rango etario. *Rev Cubana Invest Bioméd.* 2017;36(3):1-22
- University of Minnesota Physicians and University of Minnesota Medical Center. All rights reserved, 2019.
- Van Amelvoort LG, Spigt MG, Swean GM, Kant I (2006). Leisure time physical activity and sickness absenteeism: a prospective study. *Occup Med* 56:210-222.

EVALUACIÓN PRACTICA



UANL
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Evaluación de Desempeño de la Práctica

Datos del alumno:

Matrícula:	1550948
Nombre del Alumno:	Yajaira Nahom, González Villarreal
Programa educativo:	Maestría en Actividad Física y Deporte
Orientación:	Gestión Deportiva

Datos de la Empresa:

Empresa/Institución:	Facultad de Organización Deportiva
Departamento/Área:	Subdirección del Deporte y Actividad Física


Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	X			
Conducta	X			
Puntualidad	X			
Iniciativa	X			
Colaboración	X			
Comunicación	X			
Habilidad	X			
Resultados	X			
Conocimiento profesional de su carrera	X			


Observaciones:

Georgina Amador Medina
Nombre y firma del tutor responsable de la práctica

Subdirector del Deporte y Actividad Física
Puesto del Tutor responsable de la práctica



Visión 2020
UANL
Educación de clase mundial
un compromiso social



Sello de la Institución/dependencia
SUBDIRECCIÓN
DEL DEPORTE
Y ACTIVIDAD
FÍSICA

Av. Universidad s/n, Ciudad Universitaria, CP: 66455
San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México
Tels: (81) 33-40 44-50 / 33-40 44-51
foch@uanl.mx / www.foch.uanl.mx

ANEXOS

Anexo 1-. Formato de pre-registro



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
Subdirección del Deporte y Actividad Física



REGISTRO PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD

	NOMBRE	CELULAR	AREA DE TRABAJO	HORARIO	CORREO	LESION/ ENFERMEDAD
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Anexo 2-. Registro de la persona



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
Subdirección del Deporte y Actividad Física



Registro de ingreso ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

DATOS GENERALES			
NOMBRE:		GENERO:	
FEHA DE NACIMIENTO:			
Nº EMPLEADO:		PUESTO:	
TELEFONO:		CORREO:	

SALUD	
LESION O IMPEDIMENTO FISICO	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
¿CUAL?	
¿ALGUN PROBLEMA CRONOLOGICO?	SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>
¿CUAL?	

DISPONIBILIDAD			
DISPONIBILIDAD DE HORARIO:	03:30 <input type="checkbox"/>	07:30 <input type="checkbox"/>	OTRO: <input type="checkbox"/>
DISPONIBILIDAD DE FRECUENCIAS:			
LUNES <input type="checkbox"/>	MARTES <input type="checkbox"/>	MIERCOLES <input type="checkbox"/>	JUEVES <input type="checkbox"/> VIERNES <input type="checkbox"/>
CLASE DE INTERES	A.F <input type="checkbox"/>	BAILE <input type="checkbox"/>	E. F <input type="checkbox"/> PILATES <input type="checkbox"/>
¿ALGUNA OTRA?			

Anexo 3-. Encuesta de satisfacción



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
Subdirección del Deporte y Actividad Física

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

1. ¿Fue de tu agrado el curso?
EXCELENTE BUENO REGULAR DEFICIENTE
2. ¿El contenido era lo que esperabas?
EXCELENTE BUENO REGULAR DEFICIENTE
3. ¿Cómo considera el desempeño de su profesor?
EXCELENTE BUENO REGULAR DEFICIENTE
4. ¿Considera que las actividades de aprendizaje del curso lo ayudaron a aprender?
EXCELENTE BUENO REGULAR DEFICIENTE
5. ¿Cómo considera la organización y administración del curso?
EXCELENTE BUENO REGULAR DEFICIENTE
6. Califique de manera global este curso
EXCELENTE BUENO REGULAR DEFICIENTE
7. ¿Qué te gustaría modificar?

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

YAJAIRA NAHOMI GONZALEZ VILLARREAL

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Actividad Física y Deporte

Con Orientación en Gestión Deportiva

Reporte de Prácticas Profesionales/Tesina: Diseño e implementación de un programa de activación física para el personal de la FOD

Campo temático: Gestión deportiva

Lugar y fecha de nacimiento: Monterrey Nuevo León, 24 de Marzo de 1995

Lugar de residencia: San Nicolás de los Garza , Nuevo León

Procedencia académica: Facultad de Organización Deportiva, Ciudad universitaria, Universidad Autónoma de Nuevo León

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: Propedéutica

Institución: Facultad de Organización Deportiva

Período: Agosto 2012-diciembre 2016

Cargo: Licenciatura en Ciencias del Ejercicio

Función: Periodo de mi estudio profesional de licenciatura

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: Profesional

Institución: Empresa privada

Período: Mayo 2015- actualidad

Cargo: Entrenadora de acondicionamiento físico

Función: Entrenadora de acondicionamiento físico y ejercicio hacia los trabajadores de la empresa.

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: Profesional

Institución: Preparatoria N 7

Período: Enero - actualidad

Cargo: Docente de vida saludable y deporte

Función: Maestra para impartir la materia con los estudiantes de la preparatoria

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: Profesional

Institución: Asdeporte

Período: Marzo 2013- Abril 2015

Cargo: coordinadora de centro operativo en eventos deportivos

Función: Encargada y coordinadora de todos los materiales locales de los eventos deportivos como carreras, triatlones, acuatlones en Nuevo Leon.

E-mail: yajaira_nahomi@hotmail.com